Musculation sur machines

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.
Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.

Lundi / A · presse et tirage horizontal

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Presse à cuisses	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		
Rowing machine convergente	3 × 8–12	120 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		

Jeudi / B · hack squat et tirage vertical

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Hack squat	2 × 8–12	150 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Développé épaules machine	2 × 8–12	120 s		
Mollets assis	2 × 12–15	75 s		